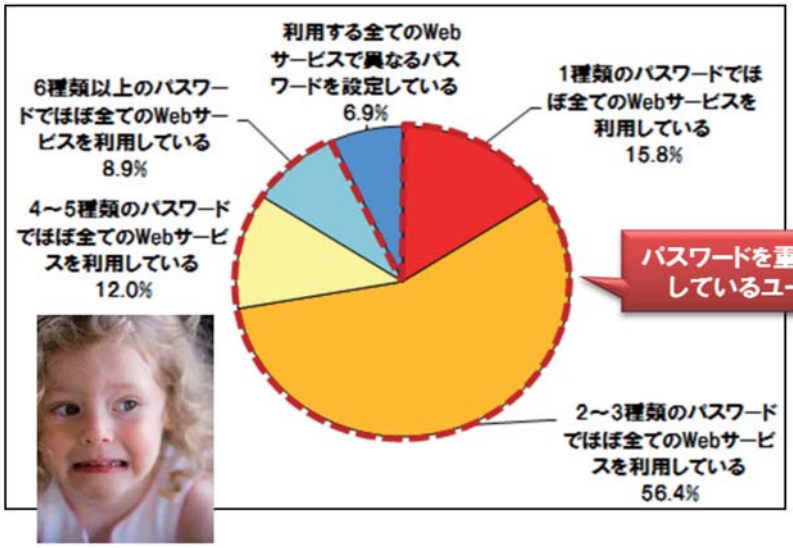
住まいづくりは幸せづくり
くらしのすまいいんぐ
2014年8月15日号（毎月15日発行）
株式会社 木族の家（きぞく）
家族が集う木の住まい
KIZOKU NO IE

あなたのパスワードは大丈夫？！



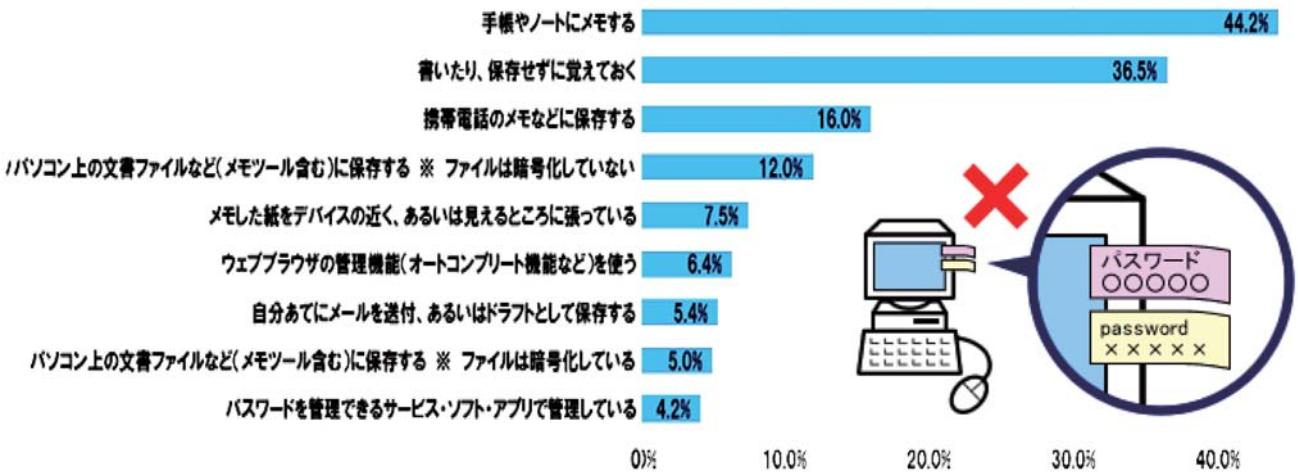
インターネット関連大手のトレンドマイクロ社の最新調査によれば、ネットユーザの多くがパスワードの入力や管理が面倒なため、覚えやすい簡単なパスワードを設定し、複数の Web サイトで同じパスワードを使いまわしているなど、セキュリティ上のリスクがある実態が明らかになりました。金銭被害を含めて、トラブルに巻き込まれないよう、自己防衛の知識を身につけましょう。

1. パスワードを使いまわしているユーザが9割以上

Web サービスを利用するためのパスワードに関して、複数の Web サービスでパスワードを重複して使いまわしているユーザが 93.1%と、大半のユーザがパスワードを使いまわしていることがわかりました。
パスワードを使いまわす理由を聞いたところ「異なるパスワードを設定すると忘れてしまう」（74.7%）、「異なるパスワードを考えるのが面倒」（46.5%）と、異なるパスワードを設定することへの課題が浮き彫りになりました。

2. 約7割が自分のパスワード管理にセキュリティ上リスクがあると認識

パスワードの管理方法では「手帳やノートにメモする」が最も多く（44.2%）、次いで、「書いたり、保存せずに覚えておく」（36.5%）が多いという結果になりました。Web サービスのパスワードというデジタル情報の管理に、手書きのメモや、記憶に頼るという、アナログな方法をとるユーザが依然多いことがわかりました。
一方で、「現在の自分のパスワード管理方法ではセキュリティ上リスクがある」（70.1%）と、多くの回答者が現在のパスワード管理方法に課題を認識していることがわかりました。



複数の Web サービスに同じパスワードを使いまわすユーザを標的に、不正ログインを行う「アカウントリスト攻撃」が急増し、2013 年には 68 万件以上のアカウントへの不正ログインが確認されています。
アカウントリスト攻撃への対策は、複数の Web サービスで異なるパスワードを利用することが必須です。

3. パスワードのつくり方（ルールを決める）

100 個のパスワードをいちいち記憶しなくても、100 個のパスワードを生み出す 1 個のルールを設定すれば大丈夫です。比較的安全なパスワードを生成する方法のひとつに、ベースとなるパスワードを選び、対象となるサービスの一部を使って変形させていく方法があります。
例えば、「ベースワード＋好きな数字（記号）＋サービス名の最初の 3 文字」という方法があります。
ベースワードを AQUA、数字（記号）を 39 と決めた場合、Amazon のパスワードは「AQUA39AMA」、楽天用のパスワードは「AQUA39RAK」となります。
ベースワードや数字（記号）は、推測されにくいものにすることで、より安全なパスワードになります。

4. さらに安全なパスワードのつくり方

十分に長くて推測されにくく、かつ自分も覚えやすいパスワードを考えるのは難しいことです。
次のアイデアは、「パスワードを会話やキャッチフレーズで」というものです。
例えば、ダイエット中の人なら「ATO3KIROHERASU」（あと 3 キロ減らす) とか、「SAKEHA2HAIMADE」(酒は 2 杯まで) とか。このように、日本語の文章をローマ字表記でパスワードにするのです。
キレイな日本語より、カジュアルで砕けた日本語や、方言を使った方がより推測されにくくなります。

パスワード一般に言えることですが、大文字と小文字を混ぜたり、記号を取り入れることも有効です。

5. しまった、パスワードを思い出せない！を防ぐために

「パスワードは決して書き留めてはいけない」…パスワード管理の原理原則にあたるこのルールを、聞いたことのある方も多いのではないでしょうか。
書き留めたメモなどは、誰かに見られる可能性がありますので、メモしないに越したことはありません。
理想は全てのパスワードを頭の中だけに記憶することです。
しかし、現代では一人が覚えていなければならないパスワードは平均 15 個にも及ぶといわれており、これだけの数のパスワードを記憶するのは至難の業です。

パスワードを記憶（記録）する際の注意事項を紹介します

①「重要なパスワード」は頭の中だけに

とは言え、他人に知られた場合に被害が甚大になる可能性のある重要なパスワードは、大変かもしれませんが、やはり完璧に頭の中だけに記憶するべきです。

②丸ごとメモしない

それほど重要ではないパスワードを記憶するには、何らかの「メモ」を利用します。「メモ」としてすぐに思い付くのは紙のメモ帳や手帳ですが、今の時代であればセキュリティ機能のあるスマホのメモ機能を使うと便利でしょう。ただし、丸ごと書いてはいけません。安全のためには、パスワードの一部、もしくはパスワードを思い出すことができる、本人だけが分かる文字列を記録しておくことです。

③パスワードロックをかけたファイルに保存する

スマホ以外では、ワードやエクセルなど、パスワードロックがかけられる形式のファイルに保存しておく方法もあります。

④一箇所にまとめない

単一のファイルに全てのパスワードを保存するのも避けるべきです。パスワードごとに、別のファイルに分散して保存しておくと良いでしょう。

⑤パスワード管理ソフトを活用する

無償のものから有償のものまで、数多く存在します。ただし、保存したパスワードを表示する際に、本人だけが知っているパスワードを入力するように設定することを忘れないでください。

6. パスワード運用管理の重要ポイント

①重要度ごとにパスワードを分類し、それに応じた管理をするのが効率的

【重要度・高】オンラインバンキングなど、直接金銭に結び付くもの

------- 他とは異なる充分に強いパスワードを設定し、一切記録をせずに頭の中だけで記憶するべきです。

【重要度・中】ブログや SNS、メールなどプライバシーに関わるもの

-------5 項でおすすめした方法を用いると良いでしょう。

【重要度・低】その他（ダウンロードや掲示板の書き込みなどに必要なパスワード）

-------1 年に 1 度程度しか利用しないものであれば、忘れてしまっても構いません。どこかに記録しておいて第三者に悪用されるよりは、次に使用する際に、「再発行の手続き」を取る方がむしろ安全です。

②同じパスワードを使い回さない

異なるサービス間で、パスワードの使い回しは避けましょう。特に、重要度の違うサービス間での使い回しは厳禁です。今すぐに、重要度が高いサービスの方のパスワードを変更してください。

③パスワードを電子メールに書かない

機密情報が含まれるワードやエクセルなどの文書を、取引先に電子メールで送信する場合、当然のことながらそれらの文書にパスワードロックをかけます。その際、ロックをかけた文書を添付した電子メールに、そのままパスワードを書くなどもってのほかです。電子メール以外に伝達方法がない場合は、別メールに書いて送信しましょう。

7. 「強さ」と「適切な管理」は車の両輪

車の両輪のように両方揃うことによって、初めて安全なセキュリティが確保されます。

今回紹介した内容を参考に、安全かつ「自分に合った、無理なく、適切な」方法でパスワードを管理しましょう。

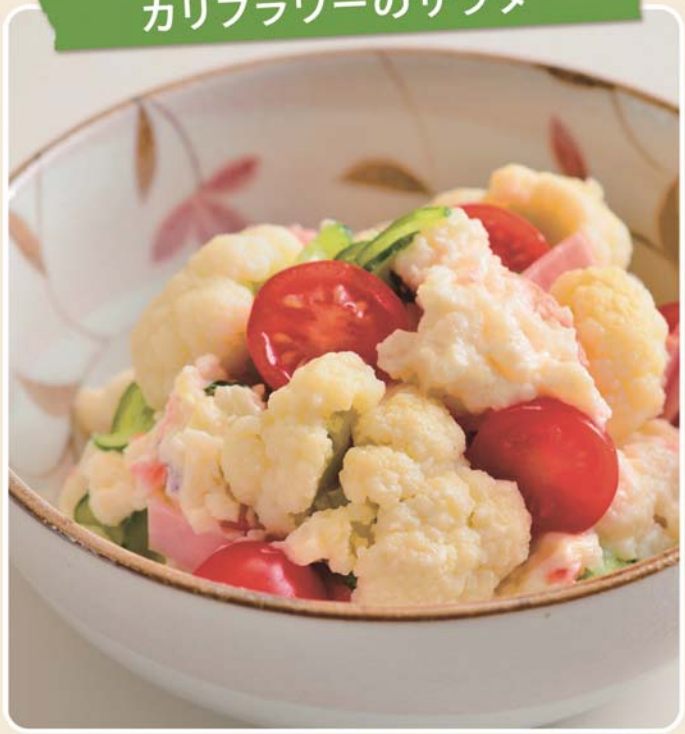
お料理の省エネ

Let's! 省タイムクッキング

圧力鍋でスピーディにおいしく

圧力鍋で、うま味や栄養をしっかりキープ

カリフラワーのサラダ



＊食品カロリー　200kcal（一人当たり）

材料（4人分）

カリフラワー…300g
ロースハム…3枚
きゅうり…1本
マヨネーズ…大さじ4杯
練り辛子…小さじ1杯

A ワインビネガー（白）…大さじ2杯
　オリーブオイル…大さじ1杯
　塩…小さじ1/2杯

つくり方

1. カリフラワーは小房に分けておく。
2. 圧力鍋に水を入れて蒸し器をセットし、カリフラワーをのせてフタをする。高温で加熱し、圧力表示ピンが上がれば温度を下げ、1分間加熱する。その後、加熱を止めて自然放置※する。
   ※自然に冷まして圧力表示ピンが下がるのを待つこと。
3. フタをあけて、カリフラワーを取り出し、熱いうちに粗くくずしてAを振りかける。
4. きゅうりはうす切り、ハムは色紙切りにして、②のカリフラワーと混ぜあわせ、さらに、マヨネーズと練り辛子をあわせて混ぜる。トマトを彩りに加えてもよい。

この夏、注目！

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

半身浴用シートで省エネ＆ダイエット?

お風呂のお湯を冷めにくくするシートです。半身浴などお湯の量が少なめのときでも、夏ならサウナ効果が得られます。また、浴槽のフタとして使用すれば、湯温がキープできるので、さらに省エネになりますね。浴槽のサイズに合わせて、ハサミでカットできるのも便利です。

浴槽のカバーとしても使える。〈ラッキーシップ「半身浴HOT!シート」〉

ほてりを抑える入浴剤でお風呂上がりをクールに

湯あがりのあと、肌がベタつかないクールタイプの入浴剤です。清涼成分や肌をさっぱりさせる成分が配合されています。湯温が低くても、炭酸ガスが温浴効果を高めて血行を促進。暑い時期のだるい疲れや冷え症をやわらげる入浴剤です。（医薬部外品）

清涼成分などで湯上がりのほてりを抑える。〈花王「バブ クールビューティフルブリーズ」〉